




هو نظام غذائي مخصص للأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة وهو يساعد في حمايتهم من البكتيريا والكائنات الضارة الأخرى التي توجد في بعض المواد الغذائية والمشروبات ويوصى بهذا النظام الغذائي قبل وبعد بعض أنواع العلاج الكيميائي وعلاج الأنواع الأخرى من السرطان وكذلك في عملية نقل وزراعة الأعضاء ونخاع العضم.

ويقصد بهذه الحمية تقليل كمية الطعام التي يستهلكها الإنسان وبها نسبة مرتفعة من البكتريا الضارة علماً أن هناك أطعمة يوجد بها بكتيريا مفيدة .

## نصائح عامة :

- اتبع نصائح الطبيب المعالج بكل دقة ولا تتهاون في تنفيذ التعليمات الخاصة بالعلاج والحمية .
- تجنب جميع الفاكهة والخضروات الطازجة .
- تناول كميات طعام قليلة ومتعددة بدلاً من الثلاث وجبات الرئيسية خلال اليوم والليلة .
- ينصح بطهي الخضروات جيداً وتناول الفواكه والعصائر المعلبة .
- تجنب اللحوم النيئة أو المطبوخة طبخاً بسيطاً وكذلك الأسماك والبيض ، وينبغي طهي اللحوم والبيض جيداً .
- تجنب المكسرات الخام والمكشوفة .
- تأكد من أن جميع منتجات الألبان التي تتناولها مبسترة .
- أغسل يديك قبل تناول الطعام واحرص على النظافة الشخصية .
- اتبع الطرق المناسبة للحفاظ على سلامة الأغذية أثناء الإعداد والطهي والحفظ والتقديم لتقليل فرص نمو البكتيريا الضارة والمؤثرة على الجهاز المناعي للجسم .
- تواصل مع أخصائي التغذية لإرشادك لأنواع الأطعمة المناسبة لحالتك الصحية.
- تناول الأغذية الجاهزة الغنية بالبروتين والسعرات الحرارية مثل : إنشور ، Ensure فورتي كير Forti Care ،بيدياشور Pediasure أو ايسوميل Isomil ،وجميعها متوفرة في الصيدليات .

الأطعمة المسموحة والممنوعة لمرضى ضعف المناعة

| نوع الغذاء | الغذاء المسموح | الغذاء الممنوع |
|---|---|---|
| المشروبات | الشاي والقهوة جاهزة التحضير – المشروبات الغازية – مشروبات الطاقة . | الشاي والقهوة المصنعة بالمنزل . |
| النشويات<br>( الخبز– بطاطا– بسكويت) | • الخبز الأوتوماتيكي ( مفرود– صامولي – شرائح )<br>• الحبوب المطبوخة والجاهزة للتقديم<br>• الأرز والمكرونة والحبوب المطبوخة جيداً<br>• البطاطا والقرع المطبوخ جيداً<br>• الشيبس والذرة | الخبز مع الفول السوداني والمكسرات الطازجة<br>الحبوب التي تحتوي الشعير والشوفان<br>المكرونة غير المطهية<br>سلطة المكرونة<br>سلطة البطاطا مع الخضار الطازجة أو البيض |
| منتجات الألبان | الحليب المبستر .<br>حليب منزوع الدسم .<br>حليب كامل الدسم .<br>حليب الشوكولاتة .<br>الكريمة .<br>ميلك شيك .<br>الزبادي المصنع . | الحليب أو الزبادي غير المبستر . |
| الأجبان | الأجبان المعبأة مصنعياً<br>الأجبان المبسترة | الأجبان غير المبسترة .<br>الأجبان الطازجة .<br>الأجبان مع قوالب .<br>الأجبان التي تحوي خضار طازجة . |
| الدهون | الزبدة – جبن ( زبدة الجبن المعلبة ) – المايونيز . | الزيوت والدهون المصنعة ملحياً |

| نوع الغذاء | الغذاء المسموح | الغذاء الممنوع |
|---|---|---|
| الفاكهة وعصير الفاكهة | الفاكهة والعصائر المعلبة – الفاكهة المجمدة المبسترة – الفاكهة ذات القشور السميكة مثل ( التفاح – الموز – البرتقال ) – الجريب فروت – الفواكه الجافة والمجمدة . | جميع الفواكه الطازجة ماعدا التي ذكرت في المسموح – الفواكه الطازجة غير النظيفة – الفواكه غير المبسترة . |
| الحلويات | الكيك .<br>فطائر التفاح .<br>بيتي فور المصنع آلياً .<br>الآيس كريم و العصائر الجاهزة للشرب .<br>الحلويات المثلجة .<br>المربى و الجلي .<br>العسل المبستر .<br>الشوكولاتة .<br>العلك . | الكيك والحلويات مع المكسرات الطازجة .<br>الآيس كريم من الكبائن المتجولة .<br>المعجنات المحشوة بالكريم . |
| اللحوم والبقوليات ( لحم – دجاج – سمك – حمص – عدس – فول ) | اللحم المطبوخ جيداً – الدجاج – سمك – التونة المعلبة – البقول المطبوخة – الحمص – المقبلات – المقبلات المجمدة – البيض المطبوخ جيداً . | اللحوم والدجاج غير المطبوخة جيداً ( نصف استوى) – اللحوم والدواجن الباردة – الوجبات السريعة – البيض غير المطبوخ جيداً. |
| الخضروات | جميع الخضروات المطبوخة والمعلبة والمجمدة والطازجة (المطبوخة بالبيت ) – عصير الخضار الطازج . | الخضار الطازجة – الخضار المقلية – الملفوف – المخلل . |
| متفرقات | الأعشاب والنكهات التي تضاف خلال الطبخ – صلصة – زبدة الفول السوداني – المخلالات المعلبة – المكسرات المعلبة والمحمصة – الشوربة المعلبة – الشوربة المصنوعة بالبيت (المطبوخة جيداً) | البهارات – النكهات التي تضاف بعد الطبخ – المخلالات المصنوعة بالمنزل – زبدة الفول السوداني الطازجة – المكسرات الطازجة المكشوفة – الشوربة الباردة . |